

令和 8 年度シキサイトヨガ教室

参加者の皆様へのお知らせ

☆料金のお支払い

①当日、教室時間前に研修センター事務所にお越しください。

☆令和 8 年度レッスン予定日（変更がある場合は事前にお知らせします。）

	ヨガ 毎週月曜日 13:00~14:00	ストレッチ 毎週木曜日 10:00~11:00	朝ヨガ 第 3 土曜日 8:00~9:00
4月	6日、13日、20日、27日	2日、9日、16日、23日、30日	18日
5月	11日、18日、25日	14日、21日、28日	16日
6月	1日、8日、15日、22日、29日	4日、11日、18日、25日	20日
7月	6日、13日、27日	2日、9日、16日、23日、30日	11日 ※第 2 週
8月	3日、10日、17日、24日、31日	6日、13日、20日、27日	8日 ※第 2 週
9月	7日、14日、28日	3日、10日、17日	12日 ※第 2 週
10月	5日、19日、26日	1日、8日、15日、22日、29日	17日
11月	2日、9日、16日、30日	5日、12日、19日、26日	14日 ※第 2 週
12月	14日、21日	3日、10日、17日、24日	19日
1月	18日、25日	7日、14日、21日、28日	16日
2月	1日、8日、15日、22日	4日、18日、25日	20日
3月	1日、8日、15日、29日	4日、11日、18日、25日	13日 ※第 2 週

☆シキサイト公式 LINE への登録をお願いいたします。

右記バーコードを読み取って登録をお願いいたします。



☆予約について

①ご予約なしで参加いただけます。

②当日、参加者が多く会場に入らない場合、ご参加をお断りさせていただく場合がございます。

☆注意事項

①必ず運動しやすい服装でご参加ください。

②熱中症予防のため飲み物をお持ちください。自動販売機でも販売しております。

③レッスン中は講師及びスタッフの指示に従ってください。

④回数券の払い戻しは行いません

⑤記録・広報用としてスタッフが写真撮影を行う場合がございますのでご了承ください。

皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。